बदहज़मी हो

इस आयत को 7 बार पढ़कर नमक पर दम करके उसे चाट लें-

وَبِالْحَقِّ اَنْزَلْنٰهُ وَبِالْحَقِّ نَزَلَ ط
وَمَآ اَرْسَلْنٰكَ اِلَّا مُبَشِّرًا وَّ نَذِيْرًا ۝

व बिल ह़क़्क़ि अन्ज़लनाहु व बिल ह़क़्क़ि न-ज़-ल वमा अरसलना-क इल्ला मुबश्शिरंव् व नज़ीरा०

(सूर: बनी इसराईल, 105)

तर्जुमा:- "और हमने इस (क़ुरआन) को सच्चाई ही के साथ नाज़िल किया और वह सच्चाई ही के साथ नाज़िल हो गया, और हमने आप (नबी सल्ल०) को सिर्फ़ ख़ुशखबरी सुनाने वाला और डराने वाला बनाकर भेजा है।"